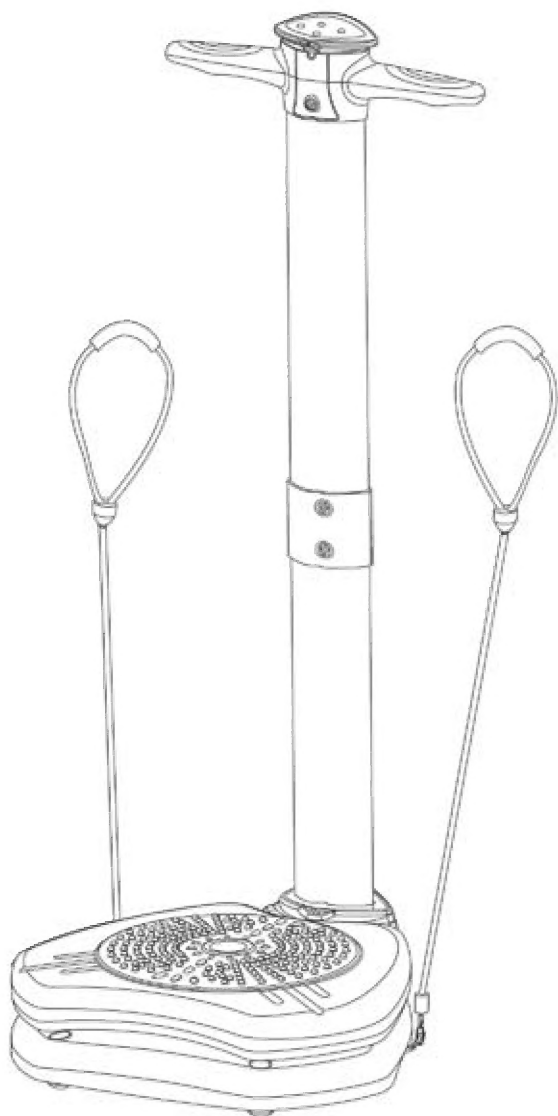


振動式エクササイズマシン【スリムツイスター】

ビー・アール

エッチティー

商品型番：**BR-2499HT**



お買い上げいただきましてありがとうございます。
ご使用前に必ずこの説明書をお読みください。

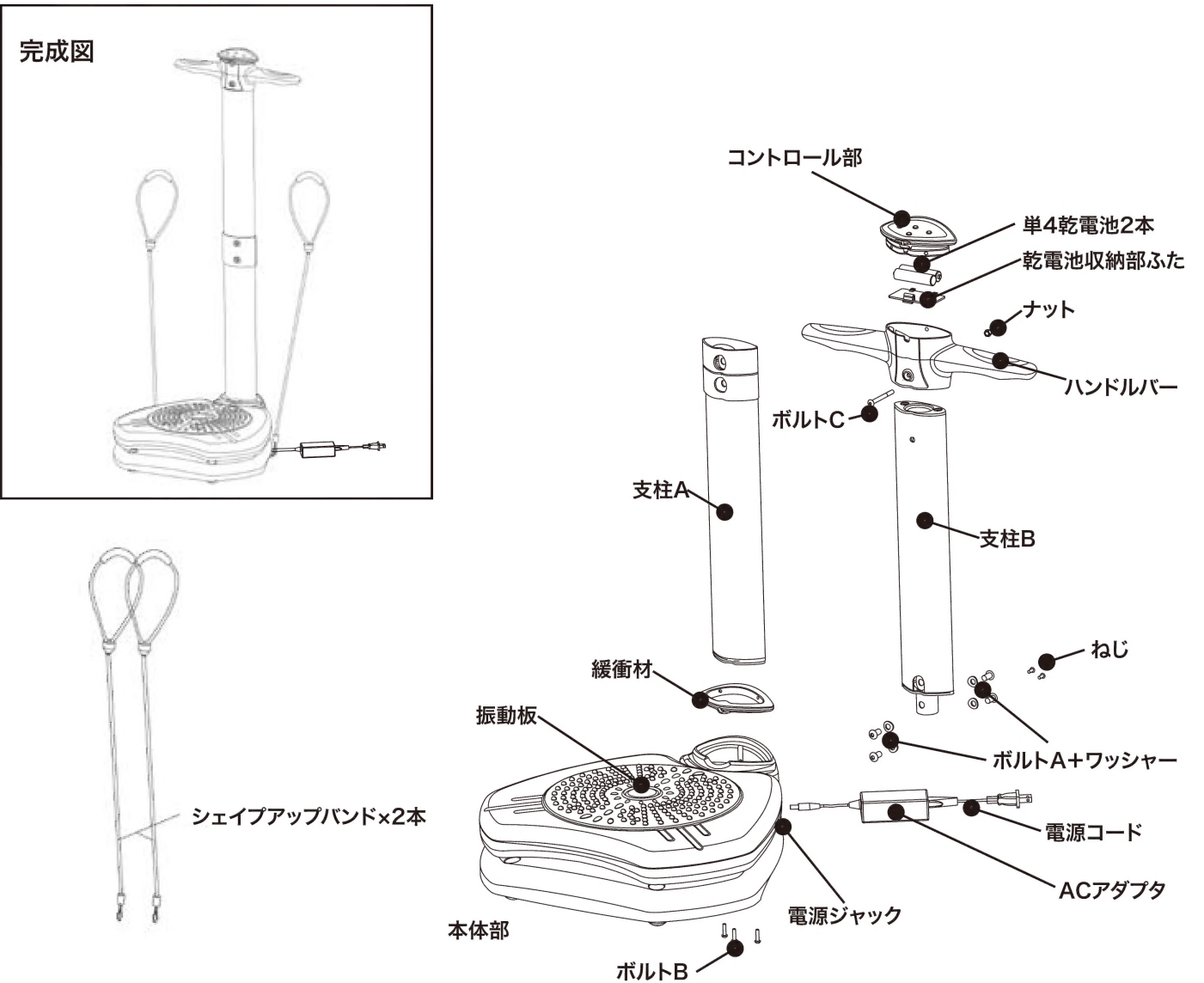
この説明書をよくお読みのうえ、製品を安全にお使いください。
お読みになった後は、いつでも見られるところに
必ず保管してください。

もくじ

安全上のご注意	2・3
各部のなまえ	4
各部品の取り付け・組み立て方	5
コントロール部のなまえとはたらき	6
使い方	7
トレーニング例	
振動編	8
ツイスト・バンド編	9
お手入れのしかた	10
故障かな?と思ったら	11
主な仕様	11
保証とアフターサービス	12

各部のなまえ

＊設置の際は、がたつかないように水平で固い床の上に設置してください。



●付属部品
付属品箱を取り出し、下記の部品が同梱されてるかどうかご確認ください。

図	名称	数量
	ボルトA+ワッシャー	各4
	ボルトB	3
	ねじ	2
	組立用工具	1

下記の部品はあらかじめ支柱Bに取り付けてあります。取り外して組み立ててください。

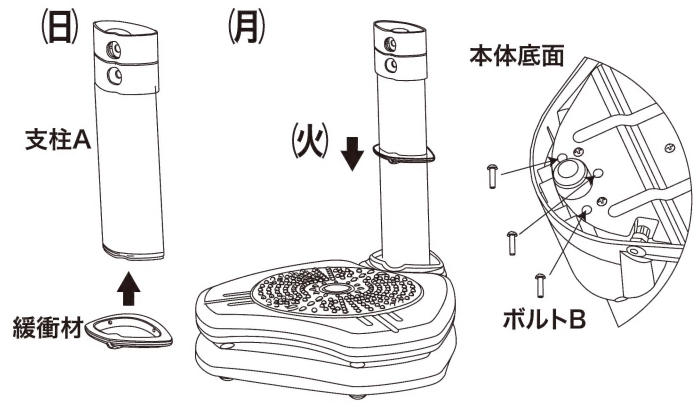
	ナット	1
	ボルトC	1

各部品の取り付け・組み立て方

＊組み立て時にねじがしっかり締まっていないと、振動時に緩む場合があります。ねじに緩みがないか定期的にご確認下さい。

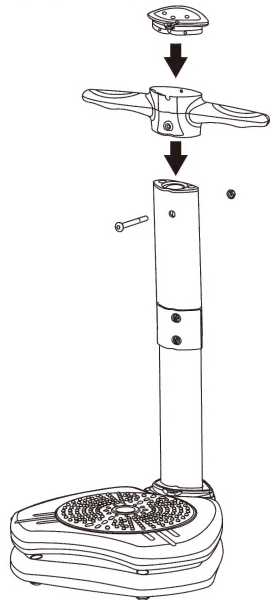
1. 支柱と本体部を固定します。

- (日)緩衝材を支柱Aの下からはめ込みます。
- (月)支柱を本体部にセットします。本体底面の3箇所にボルトBを工具でしっかり締めます。
- (火)緩衝材を根元まで下げます。

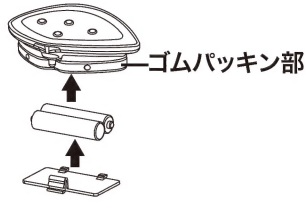


3. ハンドルバーとコントロール部を取り付けます。

- ＊ボルトはあらかじめ支柱Bに取り付けてあります。取り外してから組み立ててください。
- (日)支柱とハンドルバー中央の穴を合わせて差し込みます。
- (月)外側にナットをはめ、内側からボルトCを差込みます。工具でしっかりと締めます。

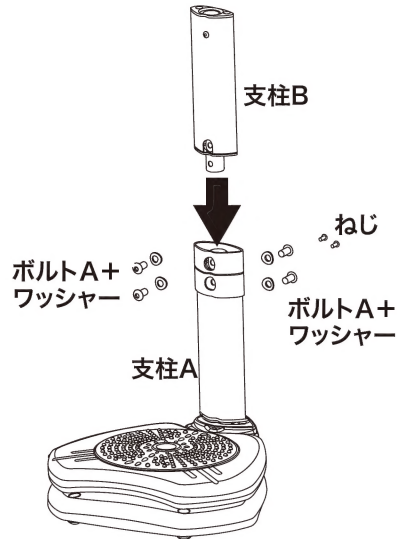


- (火)リモコン部裏面のふたを外して、付属の乾電池をセットします。ふたを元に戻します。
- (水)リモコン部を支柱にセットします。ゴムパッキン部が見えなくなる位置まではめ込みます。



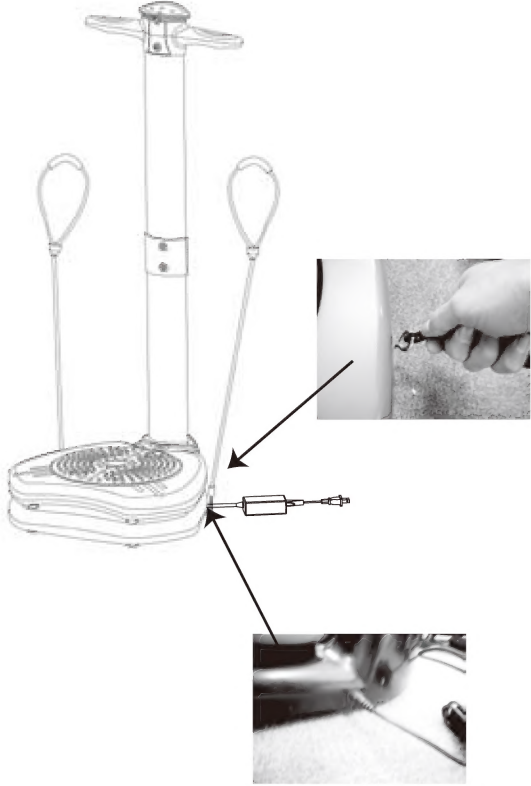
2. 支柱を固定します。

- (日)支柱Aに支柱Bを差し込みます。接続部の穴が合うように奥まで差し込みます。
- (月)中央にある縦列4箇所の前後の穴に、ボルトAとワッシャーを差し込み、工具でしっかり締めます。
- (火)中央横列の穴2箇所をねじで締めます。

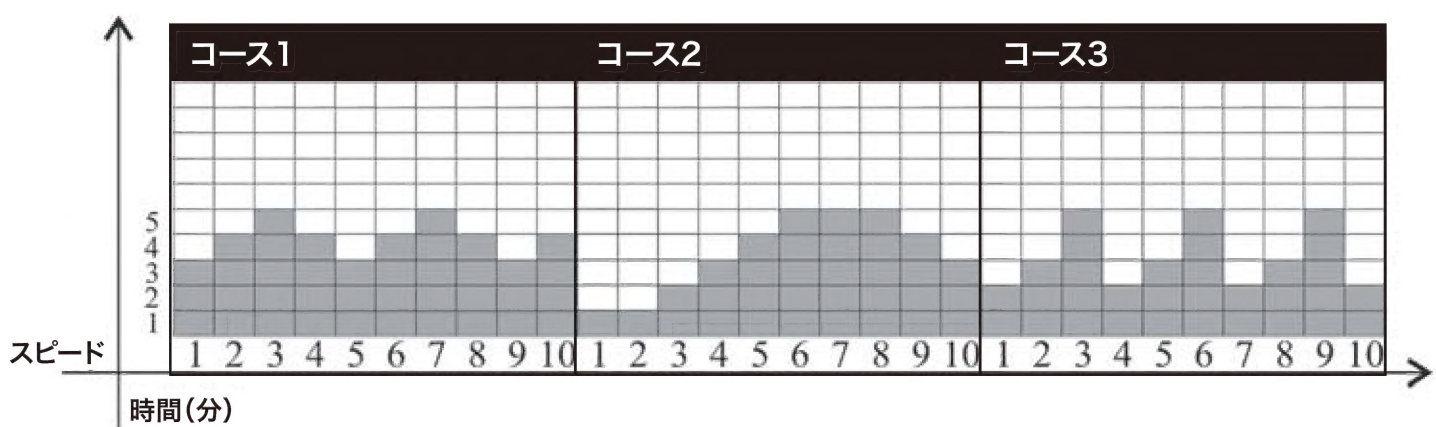
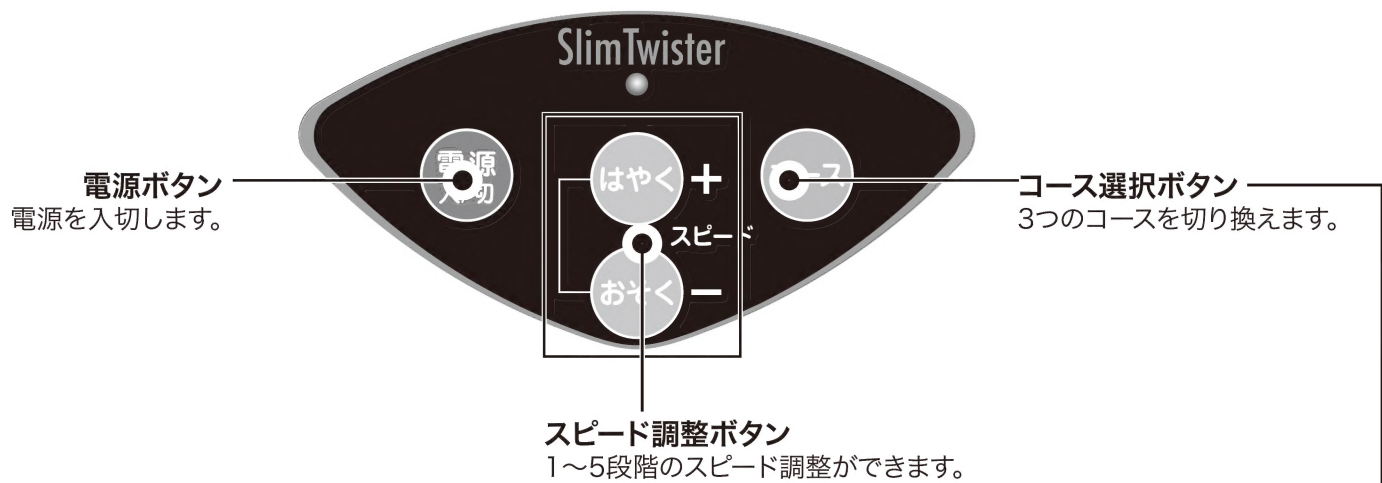


4. シェイプアップバンドとACアダプタを取り付けます。

- シェイプアップバンドを本体のフックに取り付けます。
- 電源コードとACアダプタを接続し、電源プラグを本体の電源ジャックに差し込みます。



コントロール部のなまえとはたらき



コース選択中は各コースの表示部が点灯します。



コース1: 青色に点灯します。



コース2: 緑色に点灯します。



コース3: 赤色に点灯します。

使い方

はじめに

- 本体を安定した場所に置いてください。
- テレビやラジオなどのAV機器から1m以上離してください。また、同じコンセントを使用しないでください。雑音が入ることがあります。

1. 本体に乗ります。

振動板の中央に乗ってください。
(トレーニングコースによって、体勢は異なります。)



2. 電源ボタンを押します。

リモコン部の【電源】ボタンを押すと、表示部の電源が赤色に点灯し、振動板が作動します。
自動的にマニュアルモードとなり、スピード1からのスタートになります。

● マニュアルモードの操作方法

マニュアルモード時は、1～5段階のスピード調整が可能です。
スピードを上げるときは【はやく】ボタンを押し、スピードを下げたいときは【おそく】ボタンを押します。

● コースの操作方法

3コースを設定しています。
【コース】ボタンを押すごとに、
「コース1」→「コース2」→「コース3」 と変更します。

ご注意

- ・初めてお使いになる方や高齢者の方は、速度の遅い状態から始めてください。
- ・本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。ルーズな格好は、衣類が本製品に巻き込まれけがをする恐れがあります。
- ・急激に運動量を増やすと、体調を崩す恐れがありますので、徐々に体を慣らすように心がけてください。

3. タイマーが働き、自動的に終わります。

連続作動時間は10分間に設定されています。10分経過すると自動的に停止します。

* トレーニングを途中で止めたいときは

リモコン部の【電源】ボタンを押します。

トレーニング例/振動編

ご注意

スリッパやストッキング等のすべりやすい履物で使用しないでください。事故やケガの恐れがあります。

基本姿勢

振動板の中央に乗り、ハンドルをしっかり握ってください。

・トレーニング部位

全身・お腹周り・大腿四頭筋(太もも)を刺激します。



＊振動板に乗る前に振動板と本体部の矢印の先端を合わせます。



中腰

肩幅に足を広げて状態を軽く前傾させ、膝を曲げた姿勢をキープします。

・トレーニング部位

全身・ウエスト・お腹周り・深層筋・大腿四頭筋(太もも)を刺激します。



直接座る

振動板に直接腰を下ろします。

・トレーニング部

背部・腰部・肩のまわりを刺激します。



両手つき

膝をつき、腰を上げた姿勢で両手を振動板に乗せます。

・トレーニング部

二の腕・肩のまわりを刺激します。



両足のせ

椅子に掛けた状態で振動板に足を乗せます。

・トレーニング部

ふくらはぎ・大腿部を刺激します。



トレーニング例/ツイスト・バンド編

＊振動運動と併せてトレーニングが出来ます。

ツイスト運動

ハンドルバーを軽く握ります。

ひねり運動により、腹斜筋・腹直筋などウエスト回りの筋肉を刺激します。



バンド運動

シェイプアップバンドを取り付けます。

上半身の二頭筋・腕・肩のまわりを刺激します。

＊転倒防止の為、バンド運動中のツイスト運動は避けて下さい。



お手入れのしかた

＊お手入れの前には必ず電源を切り、電源コードを抜いてください。



ご注意
・高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い所には保管しないでください。
・お手入れにはベンジン、シンナー、アルカリ性漂白剤、漂白剤などは使用しないでください。変色、変形、破損の原因になります。

長期間使用しないときは
・電源プラグをコンセントから抜いた状態で保管してください。
・シェイプアップバンドは、本体から外して紛失しないように保管してください。
・底面のゴム足の跡が残る恐れがありますので、長期間同じ場所に設置するのはお控えください。

故障かな?と思ったら

修理を依頼される前に、もう一度次の項目をお確かめになり、それでも調子が悪いときはご使用を中止し、お買い上げの販売店または輸入・総発売元にお問い合わせください。

こんなときは	処置
異音がする	・水平な場所に設置する。 ・底面のゴム足がゆるんでいないか確認する。
動かない	・電源プラグをコンセントに差し込む。 ・コントロール部の乾電池を新しいものに交換してください。
使用中に止まった	・タイマーが働き、10分経過すると自動的に停止します。

主な仕様

電源：	AC100V 50/60Hz
消費電力：	50W
最大耐荷量：	100kg
タイマー：	10分
振動速度：	スピード1；1,300回/分、スピード2；1,730回/分、スピード3；2,150回/分 スピード4；2,580回/分、スピード5；2,840回/分
最大外形寸法(約)：	幅422×奥440×高1042mm
電源コード長(約)：	全長3.2m(電源コード部；1.3m、ACアダプタ部；1.9m)
質量(約)：	8.0kg(本体のみ、付属品含まず)
付属品：	シェイプアップバンド×2本、電源コード、ACアダプタ、コントロール部用単4乾電池×2本、組立用工具 取扱説明書(本誌)

保証とアフターサービス

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめの上、販売店からお受け取りください。お読みいただいた後は、大切に保管してください。

保証書

本商品が故障した場合には、下記に必要事項をご記入の上、弊社にお送り頂くようお願い致します。
尚、この保証は次に明示した期間、及び条件のもとにおいて無料修理あるいは交換をするものです。

商品名	振動式エクササイズマシン【スリムツイスター】				商品型番	BR-2499HT	
保証期間	お買い上げ日から1年間						
お買い上げ日	平成	年	月	日			
お買い上げ店							
お客さまご住所	〒 電話番号						
お客さまお名前							
故障の症状							

[無料保証規定]

1.正常な状態（取扱説明書に従った状態）で故障した場合には、本体商品を無料で修理又は、交換をさせていただきます。

2.保証期間はお買い上げ日より1年間となります。

3.故障の場合は本書のコピーをとり、上記「故障の症状」欄に状況を記入いただき、商品に同梱の上お送りください。

4.使用上の誤り、及び不当な修理や改造による故障、損傷は保証の対象外となります。

5.お買い上げ後の輸送、落下などによる故障、損傷は保証の対象外となります。

6.火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害、塩害、異常電圧、指定以外の電源（電圧、電流、周波数）による故障及び損傷は保証の対象外となります。

7.本書にお買い上げの年月日、お客様名、お買い上げの販売店名の記入がない場合は保証の対象外となります。

8.この保証書は日本国内においてのみ有効です。

9.この保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

※本保証書は保証規定により、無償修理をお約束するもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

※お客様の個人情報、商品に関するご質問や故障の際、お客様と連絡を取るためにのみ使用するものです。

※商品の仕様および外観は製品の性能改善等のため予告なく変更する場合がございますのでご了承下さい。

輸入・総発売元
株式会社 クマザキエイム
〒222-0013 横浜市長北区錦が丘12-17

TEL:045-401-7486 FAX:045-435-0057
E-mail:info@kumazaki-aim.co.jp
URL: www.kumazaki-aim.co.jp